



Dọn bàn  
cho cả  
nhà. Tạo  
thói quen  
cho cuộc  
sống.

Ăn uống. Nói chuyện. Lắng nghe.

Cười đùa. Học hỏi.

# BỮA ĂN GIA ĐÌNH: không chỉ là ăn chung với nhau

"Khi lớn lên, chúng tôi không đợi gọi đến lần thứ hai mới đến bên bàn ăn tối. Mẹ cho chúng tôi biết rằng bữa ăn gia đình là điều rất quan trọng và chúng tôi nên có mặt đúng giờ. Đó là khi chúng tôi kết nối thành gia đình và gần gũi nhau hơn.

Giờ đây tôi đã có ba con. Cuộc sống của tôi luôn trôi nhanh về phía trước! Nhưng tôi muốn con mình có những kỷ niệm ngọt ngào về những bữa ăn gia đình do đó tôi sắp xếp thời gian để chúng tôi có thể cùng ngồi bên nhau ăn ít nhất một lần mỗi ngày.

Chẳng có chuyện gì lớn lao xảy ra trong suốt bữa ăn gia đình. Chúng tôi nói chuyện. Cười đùa. Ăn sạch thức ăn. Chia sẻ. Vui cười. Nhưng tôi biết những đầu mối tình cảm này kết chặt chúng tôi thành một gia đình.

Thỉnh thoảng thì có ông bà, cô dì và chú bác cùng ăn với chúng tôi. Tôi hạnh phúc vì chúng tôi có thể hưởng niềm vui thích đơn giản là được cùng nhau ăn uống. Tôi muốn trao cho con mình cùng một món quà mà cha mẹ đã tặng tôi: một gia đình quan tâm đủ để vui hưởng hàng ngày."



Ygra, với con gái Nabrioska

## **Chỉ dẫn của Ygra để làm cho bữa ăn gia đình dễ dàng hơn:**

- Chuẩn bị bữa ăn cho tuần tới vào ngày Chủ Nhật. Làm đông lạnh để nấu ăn nhanh trong suốt tuần.
- Kêu trẻ lớn rửa rau. Trẻ sẽ thích ăn rau hơn nếu có giúp chuẩn bị.
- Dùng nồi sành để nấu từ từ các món hầm, canh, và rô ti. Về đến nhà sẽ ngửi thấy mùi vị thật thơm ngon.
- Trẻ em thích đi chơi ngoài trời bất cứ lúc nào, ngay cả trong mùa đông.  
Trải một tấm mềm lén sàn nhà. (Mách nhỏ: Ngay cả đồ ăn dư cũng trở nên ngon tuyệt khi dọn theo kiểu đi chơi ngoài trời.)
- Tắt TV để bạn có thể tập trung vào gia đình.